

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



# Cocina fácil para solteros

para  
**dummies**®



Descubre  
200 recetas variadas  
y apetitosas

Organiza tu cocina  
eficazmente

Ahorra dinero en la cesta  
de la compra

**Inés Ortega**

*Autora de libros de cocina*



# Cocina fácil para solteros

para  
**dummies**<sup>®</sup>

Inés Ortega

para  
**dummies**<sup>®</sup>

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.  
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas  
utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

© Inés Ortega, 2011, 2018  
C/o Guillermo Schavlezon & Asoc.; Agencia Literaria [www.schavlezon.com](http://www.schavlezon.com)

© de las viñetas de humor, KAP (Jaume Capdevila i Herrero)  
© de las ilustraciones, Andrea Ortega

© Centro Libros PAPF, SLU, 2011, 2018  
Grupo Planeta  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0457-8  
Depósito legal: B. 11.438-2018

Primera edición: junio de 2011  
Primera edición en esta presentación: junio de 2018  
Preimpresión: gama, sl  
Impresión: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España - Printed in Spain  
[www.paradummies.es](http://www.paradummies.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

[illegible]

## Las salsas fundamentales

|   |     |
|---|-----|
| Salsa de mostaza para pasta.....                          | 165 |
| Salsa mayonesa al curry para verdura .....                | 166 |
| Salsa vinagreta con mostaza y orégano para ensalada ..... | 167 |

|   |     |
|---|-----|
| Aguacates rellenos .....                                    | 255 |
| Arroz blanco con salsa de curry .....                       | 312 |
| Arroz blanco frío con mayonesa y atún .....                 | 148 |
| Arroz con acelgas .....                                     | 286 |
| Arroz con champiñones y curry .....                         | 287 |
| Arroz con jamón y chorizo.....                              | 233 |
| Arroz en ensalada con mejillones .....                      | 313 |
| Arroz en salsa verde Thermomix®.....                        | 234 |
| Brick de morcilla .....                                     | 351 |
| Brioques rellenos de fuagrás .....                          | 132 |
| Caldo gallego.....  | 339 |
| Canapés de anchoas y aceitunas.....                         | 272 |
| Canapés de mayonesa, cebolla y queso calientes .....        | 149 |
| Canutillos de jamón de york, ensalada rusa y gelatina ..... | 150 |
| Crepes .....  | 134 |
| Fideos de arroz salteados a la tailandesa .....             | 360 |
| Fondue de queso y tomate.....                               | 277 |
| Gazpacho.....   | 341 |
| Lentejas con setas.....                                     | 158 |

|  |     |
|--|-----|
| Milhojas de aguacate y gambas.....                             | 359 |
| Mousse dietética de jamón .....                                | 248 |
| Paella sencilla .....  | 342 |
| Paté de jamón de york y queso de burgos .....                  | 249 |
| Risotto de champiñones.....                                    | 164 |
| Rollitos de marisco .....                                      | 193 |
| Salmón en hojaldre con verduras .....                          | 194 |
| Sándwich de pollo con nueces .....                             | 139 |
| Sándwich de queso y salchichas.....                            | 140 |
| Tartaletas de bechamel con queso y naranja con Thermomix®..... | 332 |
| Tartaletas de huevos revueltos con morcilla .....              | 282 |
| Tartaletas de tartar de salmón .....                           | 198 |
| Tartiflette .....  | 265 |

### ***Las estimulantes cremas y sopas***

|   |     |
|---|-----|
| Crema de corazones de palmito.....          | 366 |
| Consomé con crepes.....                     | 316 |
| Crema de aguacates con berberechos .....    | 151 |
| Crema de calabacín con beicon.....          | 152 |
| Crema de calabaza con Thermomix®.....       | 326 |
| Crema de champiñones.....                   | 237 |
| Crema de coliflor rápida.....               | 153 |
| Crema de espárragos de lata o de sobre..... | 154 |
| Crema de espinacas .....                    | 300 |
| Crema de maíz con Thermomix®.....           | 327 |
| Mousse de espárragos fría.....              | 159 |
| Puré de lentejas .....                      | 163 |
| Sopa de cebolla gratinada.....              | 320 |
| Vichyssoise con salmón y albahaca .....     | 169 |
| Vichyssoise de calabacín .....              | 306 |

### ***Las ensaladas crujientes***

|   |     |
|---|-----|
| Ensalada a la griega.....   | 240 |
| Ensalada César con pollo.....                                     | 73  |
| Ensalada con atún y patatas .....                                 | 241 |
| Ensalada con queso caliente.....                                  | 260 |
| Ensalada de cintas y salmón.....                                  | 242 |
| Ensalada de frutas .....  | 243 |
| Ensalada de manzanas y judías verdes .....                        | 155 |
| Ensalada de pimientos y anchoas .....                             | 156 |
| Ensalada de sardinas en aceite.....                               | 290 |
| Ensalada templada de judías verdes con champiñones y gambas ..... | 276 |

## ***La saludable verdura***

|  |     |
|--|-----|
| Acelgas al vinagre.....                                  | 285 |
| Alcachofas rellenas de jamón serrano.....                | 297 |
| Berenjenas, calabacines y tomates al horno .....         | 66  |
| Calabacines en escabeche .....                           | 299 |
| Calabacines en tempura .....                             | 315 |
| Champiñones rellenos .....                               | 273 |
| Coliflor gratinada.....                                  | 69  |
| Judías verdes rebozadas .....                            | 372 |
| Pastel de calabacines.....                               | 160 |
| Patatas al queso.....                                    | 161 |
| Patatas con leche y huevos .....                         | 162 |
| Pimientos rellenos con nueces y queso .....              | 280 |
| Pimientos verdes con huevos y jamón.....                 | 293 |
| Pizza de espinacas, tomate y beicon con Thermomix® ..... | 329 |
| Pudin frío de repollo .....                              | 289 |
| Salteado de verduras al wok.....                         | 304 |
| Tomates rellenos de tapenade.....                        | 168 |

## ***La ubicua pasta***

|  |     |
|--|-----|
| Canelones de atún.....                     | 352 |
| Canelones de pescado .....                 | 354 |
| Cintas con salsa de albahaca y ajo.....    | 353 |
| Cintas con trufas y pechuga de pollo ..... | 356 |
| Empanada de verduras .....                 | 358 |
| Empanadillas de atún de lata.....          | 368 |
| Empanadillas de jamón y queso.....         | 275 |

## ***Los socorridos huevos***

|  |     |
|--|-----|
| Huevos a la flamenca .....                   | 371 |
| Huevos al jerez.....                         | 184 |
| Huevos duros al salmón .....                 | 185 |
| Huevos duros con salsa roquefort .....       | 157 |
| Huevos en panecillos .....                   | 186 |
| Huevos estrellados en copa .....             | 74  |
| Tortilla de patatas .....                    | 345 |
| Tortilla de tomates, pimiento y anchoas..... | 252 |

## ***Las apetecibles carnes***

|   |     |
|---|-----|
| Albóndigas.....   | 335 |
| Asado de cerdo con almendras, ajos, perejil, zumo de limón<br>y coñac ..... | 175 |
| Brochetas de cerdo a la naranja.....  | 68  |
| Brochetas de cerdo con piña.....  | 258 |
| Carne en ropa vieja .....   | 365 |
| Carne picada con puré de patatas .....                                      | 176 |
| Cerdo agridulce en wok.....   | 177 |
| Chuletas de cerdo con salsa de cebollas y mostaza.....                      | 178 |
| Chuletitas de cordero con mantequilla al pimiento rojo .....                | 179 |
| Conejo a la mostaza .....   | 181 |
| Cordero lacado .....  | 182 |
| Curry de cerdo con coco.....  | 72  |
| Escalopes rellenos.....   | 244 |
| Fiambre de ternera.....   | 245 |
| Filetes de solomillo con salsa de vino y uvas con risotto de trufas.....    | 278 |
| Hamburguesas en papillote .....   | 291 |
| Jamón con salsa de estragón .....   | 261 |
| Pan de molde con carne picada .....   | 189 |
| Secreto de cerdo ibérico con salsa de frambuesa .....                       | 196 |
| Solomillo de cerdo al té con chips .....                                    | 264 |

## ***Los frescos pescados***

|   |     |
|---|-----|
| Albóndigas de pescado.....                    | 256 |
| Bacaladitos con cerveza.....                  | 298 |
| Besugo con tomates y jerez .....              | 336 |
| Bocata de sardinas.....                       | 130 |
| Bonito en salsa de vino tinto .....           | 337 |
| Brochetas de gambas y mango.....              | 314 |
| Calamares a la romana con ensalada.....       | 338 |
| Guiso de calamares .....                      | 370 |
| Langostinos fritos.....                       | 75  |
| Lomo de salmón con miel, aceite y eneldo..... | 187 |
| Lubina a la sal .....                         | 188 |
| Mejillones con tomate y albahaca.....         | 301 |
| Pescadilla rápida .....                       | 191 |
| Pulpo a feira .....                           | 344 |
| Salmón al caviar con Thermomix®.....          | 330 |
| Salmón con beicon y tomates fritos .....      | 263 |
| Rodaballo frío al vermut.....                 | 251 |
| Vieiras con galletas de parmesano .....       | 199 |

## ***Las resultonas aves***

|  |     |
|--|-----|
| Alitas de pollo con ajo, perejil y zumo de limón .....   | 311 |
| Codornices a la naranja .....                            | 180 |
| Escalopes de pollo rellenos .....                        | 183 |
| Filetes de pavo rellenos .....                           | 369 |
| Pechugas a la villaroi .....                             | 250 |
| Pechugas con caldo de pollo y mermelada de naranja ..... | 303 |
| Pechugas con salsa de nata y mostaza .....               | 190 |
| Pollo con aceitunas y limón .....                        | 294 |
| Pollo con Coca-Cola .....                                | 281 |
| Pollo empanado .....                                     | 192 |

## ***Los ricos postres***

|  |     |
|--|-----|
| Aflanado de frutas .....                         | 204 |
| Arroz con leche y almendras .....                | 205 |
| Bavaroise de peras .....                         | 206 |
| Bizcocho con yogur al limón .....                | 288 |
| Bizcocho de yogur .....                          | 67  |
| Bollos con fresones .....                        | 131 |
| Brick de manzana .....                           | 350 |
| Brochetas de fruta con salsa de chocolate .....  | 259 |
| Buñuelos de piña .....                           | 235 |
| Café irlandés .....                              | 364 |
| Carlota de fresón .....                          | 207 |
| Cítricos con vodka .....                         | 274 |
| Compota de ciruelas y orejones .....             | 236 |
| Compota de melocotón .....                       | 208 |
| Compota merengada .....                          | 209 |
| Copa de crema y whisky .....                     | 70  |
| Crema de fresón .....                            | 71  |
| Crema de melocotón .....                         | 238 |
| Crema de naranja helada .....                    | 210 |
| Crema de pistacho con sorbete de frambuesa ..... | 212 |
| Crema quemada .....                              | 340 |
| Crepes de manzana .....                          | 239 |
| Crujientes de frutas de verano .....             | 357 |
| Dónuts .....                                     | 136 |
| Dulce de leche fácil .....                       | 367 |
| Espuma de naranja .....                          | 211 |
| Flan de caramelo hecho en la olla .....          | 317 |
| Flan de piña .....                               | 214 |
| Fresas con sabayón .....                         | 216 |
| Fresones con merengue .....                      | 318 |



|   |     |
|---|-----|
| Frutas en salsa.....  | 246 |
| Helado de chocolate .....                                       | 217 |
| La flaó de Ibiza.....   | 215 |
| Mango caramelizado con azúcar moreno y helado de vainilla ..... | 319 |
| Manzanas al caramelo .....                                      | 292 |
| Manzanas asadas con miel.....                                   | 247 |
| Melocotones con pistachos .....                                 | 218 |
| Melón con salsa de fresón y merengue .....                      | 302 |
| Mousse de chocolate .....                                       | 262 |
| Naranjas con su piel en juliana.....                            | 219 |
| Naranjas suflés.....  | 220 |
| Natillas borrachas con Thermomix® .....                         | 328 |
| Pastel de chocolate.....  | 137 |
| Pastel de queso.....  | 133 |
| Piña asada con helado de vainilla y jengibre.....               | 222 |
| Postre de castañas .....  | 221 |
| Pudin 7 minutos con Thermomix® .....                            | 324 |
| Pudin de restos de pan .....                                    | 224 |
| Queso fresco con frutos rojos .....                             | 138 |
| Sopa de fresas .....  | 305 |
| Sorbete Clarita.....  | 325 |
| Sorbete de limón y licor de frambuesa .....                     | 225 |
| Sorbete de melocotón en almíbar .....                           | 373 |
| Suflé de limón .....  | 226 |
| Tarta de galletas y limón con Thermomix® .....                  | 331 |
| Vasos con espuma de limón y crumble de galletas .....           | 227 |

# Todas las recetas por orden alfabético

.....

|   |     |
|---|-----|
| Acelgas al vinagre.....   | 285 |
| Aflanado de frutas .....  | 204 |
| Aguacates rellenos .....  | 255 |
| Albóndigas de pescado.....  | 256 |
| Albóndigas.....   | 335 |
| Alcachofas rellenas de jamón serrano.....                                   | 297 |
| Alitas de pollo con ajo, perejil y zumo de limón .....                      | 311 |
| Arroz blanco con salsa de curry .....                                       | 312 |
| Arroz blanco frío con mayonesa y atún .....                                 | 148 |
| Arroz con acelgas .....   | 286 |
| Arroz con champiñones y curry .....   | 287 |
| Arroz con jamón y chorizo.....  | 233 |
| Arroz con leche y almendras .....   | 205 |
| Arroz en ensalada con mejillones .....                                      | 313 |
| Arroz en salsa verde Thermomix® .....                                       | 234 |
| Asado de cerdo con almendras, ajos, perejil, zumo de limón<br>y coñac ..... | 175 |
| Bacaladitos con cerveza.....  | 298 |
| Bavaroise de peras .....  | 206 |
| Berenjenas, calabacines y tomates al horno .....                            | 66  |
| Besugo con tomates y jerez .....  | 336 |
| Bizcocho con yogur al limón .....   | 288 |
| Bizcocho de yogur.....  | 67  |
| Bocata de sardinas .....  | 130 |
| Bollos con fresones .....   | 131 |
| Bonito en salsa de vino tinto .....   | 337 |
| Brick de manzana .....  | 350 |
| Brick de morcilla .....   | 351 |
| Brioche rellenos de fuagrás .....   | 132 |
| Brochetas de cerdo a la naranja.....  | 68  |
| Brochetas de cerdo con piña.....  | 258 |
| Brochetas de fruta con salsa de chocolate .....                             | 259 |
| Brochetas de gambas y mango.....  | 314 |
| Buñuelos de piña.....   | 235 |

|  |     |
|--|-----|
| Café irlandés .....  | 364 |
| Calabacines en escabeche .....                               | 299 |
| Calabacines en tempura .....                                 | 315 |
| Calamares a la romana con ensalada.....                      | 338 |
| Caldo gallego.....   | 339 |
| Canapés de anchoas y aceitunas.....                          | 272 |
| Canapés de mayonesa, cebolla y queso calientes .....         | 149 |
| Canelones de atún .....                                      | 352 |
| Canelones de pescado .....                                   | 354 |
| Canutillos de jamón de york, ensalada rusa y gelatina .....  | 150 |
| Carlota de fresón .....                                      | 207 |
| Carne en ropa vieja .....                                    | 365 |
| Carne picada con puré de patatas .....                       | 176 |
| Cerdo agri dulce en wok.....                                 | 177 |
| Champiñones rellenos .....                                   | 273 |
| Chuletas de cerdo con salsa de cebollas y mostaza.....       | 178 |
| Chuletitas de cordero con mantequilla al pimiento rojo ..... | 179 |
| Cintas con salsa de albahaca y ajo.....                      | 353 |
| Cintas con trufas y pechuga de pollo .....                   | 356 |
| Cítricos con vodka .....                                     | 274 |
| Codornices a la naranja.....                                 | 180 |
| Coliflor gratinada.....                                      | 69  |
| Compota de ciruelas y orejones.....                          | 236 |
| Compota de melocotón .....                                   | 208 |
| Compota merengada.....                                       | 209 |
| Conejo a la mostaza .....                                    | 181 |
| Consomé con crepes.....                                      | 316 |
| Copa de crema y whisky.....                                  | 70  |
| Cordero lacado .....   | 182 |
| Crema de aguacates con berberechos .....                     | 151 |
| Crema de calabacín con beicon.....                           | 152 |
| Crema de calabaza con Thermomix® .....                       | 326 |
| Crema de champiñones .....                                   | 237 |
| Crema de coliflor rápida.....                                | 153 |
| Crema de corazones de palmito.....                           | 366 |
| Crema de espárragos de lata o de sobre.....                  | 154 |
| Crema de espinacas .....                                     | 300 |
| Crema de fresón.....   | 71  |
| Crema de maíz con Thermomix® .....                           | 327 |
| Crema de melocotón.....                                      | 238 |
| Crema de naranja helada.....                                 | 210 |
| Crema de pistacho con sorbete de frambuesa.....              | 212 |
| Crema quemada.....   | 340 |
| Crepes de manzana .....                                      | 239 |

|  |     |
|--|-----|
| Crepes .....   | 134 |
| Crujientes de frutas de verano .....                                     | 357 |
| Curry de cerdo con coco .....  | 72  |
| Dónuts.....  | 136 |
| Dulce de leche fácil .....   | 367 |
| Empanada de verduras .....   | 358 |
| Empanadillas de atún de lata.....  | 368 |
| Empanadillas de jamón y queso.....                                       | 275 |
| Ensalada a la griega.....  | 240 |
| Ensalada César con pollo.....  | 73  |
| Ensalada con atún y patatas .....  | 241 |
| Ensalada con queso caliente.....   | 260 |
| Ensalada de cintas y salmón .....  | 242 |
| Ensalada de frutas .....   | 243 |
| Ensalada de manzanas y judías verdes .....                               | 155 |
| Ensalada de pimientos y anchoas .....                                    | 156 |
| Ensalada de sardinas en aceite.....                                      | 290 |
| Ensalada templada de judías verdes con champiñones y gambas ....         | 276 |
| Escalopes de pollo rellenos .....  | 183 |
| Escalopes rellenos.....  | 244 |
| Espuma de naranja.....   | 211 |
| Fiambre de ternera.....  | 245 |
| Fideos de arroz salteados a la tailandesa .....                          | 360 |
| Filetes de pavo rellenos .....   | 369 |
| Filetes de solomillo con salsa de vino y uvas con risotto de trufas..... | 278 |
| Flan de caramelo hecho en la olla.....                                   | 317 |
| Flan de piña .....   | 214 |
| Fondue de queso y tomate.....  | 277 |
| Fresas con sabayón.....  | 216 |
| Fresones con merengue.....   | 318 |
| Frutas en salsa .....  | 246 |
| Gazpacho.....  | 340 |
| Guiso de calamares .....   | 370 |
| Hamburguesas en papillote .....  | 291 |
| Helado de chocolate .....  | 217 |
| Huevos a la flamenca .....   | 371 |
| Huevos al jerez.....   | 184 |
| Huevos duros al salmón .....   | 185 |
| Huevos duros con salsa roquefort .....                                   | 157 |

|   |     |
|---|-----|
| Huevos en panecillos .....                                      | 186 |
| Huevos estrellados en copa .....                                | 74  |
| Jamón con salsa de estragón .....                               | 261 |
| Judías verdes rebozadas .....                                   | 372 |
| La flaó de Ibiza .....  | 215 |
| Langostinos fritos.....   | 75  |
| Lentejas con setas .....  | 158 |
| Lomo de salmón con miel, aceite y eneldo .....                  | 187 |
| Lubina a la sal .....   | 188 |
| Mango caramelizado con azúcar moreno y helado de vainilla ..... | 319 |
| Manzanas al caramelo .....                                      | 292 |
| Manzanas asadas con miel.....                                   | 247 |
| Mejillones con tomate y albahaca.....                           | 301 |
| Melocotones con pistachos .....                                 | 218 |
| Melón con salsa de fresón y merengue .....                      | 302 |
| Milhojas de aguacate y gambas.....                              | 359 |
| Mousse de chocolate .....                                       | 262 |
| Mousse de espárragos fría .....                                 | 159 |
| Mousse dietética de jamón .....                                 | 248 |
| Naranjas con su piel en juliana.....                            | 219 |
| Naranjas suflés.....  | 220 |
| Natillas borrachas con Thermomix® .....                         | 328 |
| Paella sencilla .....   | 342 |
| Pan de molde con carne picada .....                             | 189 |
| Pastel de calabacines.....                                      | 160 |
| Pastel de chocolate .....                                       | 137 |
| Pastel de queso.....  | 133 |
| Patatas al queso.....   | 161 |
| Patatas con leche y huevos .....                                | 162 |
| Paté de jamón de york y queso de burgos .....                   | 249 |
| Pechugas a la villaroi .....                                    | 250 |
| Pechugas con caldo de pollo y mermelada de naranja .....        | 303 |
| Pechugas con salsa de nata y mostaza.....                       | 190 |
| Pescadilla rápida .....   | 191 |
| Pimientos rellenos con nueces y queso .....                     | 280 |
| Pimientos verdes con huevos y jamón.....                        | 293 |
| Piña asada con helado de vainilla y jengibre.....               | 222 |
| Pizza de espinacas, tomate y beicon con Thermomix® .....        | 329 |
| Pollo con aceitunas y limón .....                               | 294 |
| Pollo con Coca-Cola .....                                       | 281 |

|   |     |
|---|-----|
| Pollo empanado .....  | 192 |
| Postre de castañas .....  | 221 |
| Pudin 7 minutos con Thermomix® .....                            | 324 |
| Pudin de restos de pan .....                                    | 224 |
| Pudin frío de repollo .....                                     | 289 |
| Pulpo a feira .....   | 344 |
| Puré de lentejas .....  | 163 |
| Queso fresco con frutos rojos .....                             | 138 |
| Risotto de champiñones .....                                    | 164 |
| Rodaballo frío al vermut .....                                  | 251 |
| Rollitos de marisco .....                                       | 193 |
| Salmón al caviar con Thermomix® .....                           | 330 |
| Salmón con beicon y tomates fritos .....                        | 263 |
| Salmón en hojaldre con verduras .....                           | 194 |
| Salsa de mostaza para pasta .....                               | 165 |
| Salsa mayonesa al curry para verdura .....                      | 166 |
| Salsa vinagreta con mostaza y orégano para ensalada .....       | 167 |
| Salteado de verduras al wok .....                               | 304 |
| Sándwich de pollo con nueces .....                              | 139 |
| Sándwich de queso y salchichas .....                            | 140 |
| Secreto de cerdo ibérico con salsa de frambuesa .....           | 196 |
| Solomillo de cerdo al té con chips .....                        | 264 |
| Sopa de cebolla gratinada .....                                 | 320 |
| Sopa de fresas .....  | 305 |
| Sorbete Clarita .....   | 325 |
| Sorbete de limón y licor de frambuesa .....                     | 225 |
| Sorbete de melocotón en almíbar .....                           | 373 |
| Suflé de limón .....  | 226 |
| Tarta de galletas y limón con Thermomix® .....                  | 331 |
| Tartaletas de bechamel con queso y naranja con Thermomix® ..... | 332 |
| Tartaletas de huevos revueltos con morcilla .....               | 282 |
| Tartaletas de tartar de salmón .....                            | 198 |
| Tartiflette .....   | 265 |
| Tomates rellenos de tapenade .....                              | 168 |
| Tortilla de patatas .....                                       | 345 |
| Tortilla de tomates, pimiento y anchoas .....                   | 252 |
| Vasos con espuma de limón y crumble de galletas .....           | 227 |
| Vichyssoise con salmón y albahaca .....                         | 169 |
| Vichyssoise de calabacín .....                                  | 306 |
| Vieiras con galletas de parmesano .....                         | 199 |



# Todas las recetas por orden de dificultad

.....

## *Dificultad baja*

|  |     |
|--|-----|
| Alitas de pollo con ajo, perejil y zumo de limón ..... | 311 |
| Arroz con champiñones y curry .....                    | 287 |
| Arroz en ensalada con mejillones .....                 | 313 |
| Bizcocho con yogur al limón .....                      | 288 |
| Bocata de sardinas .....                               | 130 |
| Brick de manzana .....                                 | 350 |
| Brick de morcilla .....                                | 351 |
| Buñuelos de piña.....                                  | 235 |
| Café irlandés .....                                    | 364 |
| Calabacines en tempura.....                            | 315 |
| Canapés de anchoas y aceitunas.....                    | 272 |
| Canapés de mayonesa, cebolla y queso calientes .....   | 149 |
| Canelones de atún.....                                 | 352 |
| Carne en ropa vieja .....                              | 365 |
| Coliflor gratinada.....                                | 69  |
| Compota de melocotón .....                             | 208 |
| Copa de crema y whisky.....                            | 70  |
| Crema de aguacates con berberechos .....               | 151 |
| Crema de calabaza con Thermomix® .....                 | 326 |
| Crema de corazones de palmito.....                     | 366 |
| Crema de espárragos de lata o de sobre.....            | 154 |
| Crema de fresón.....                                   | 71  |
| Crema de maíz con Thermomix® .....                     | 327 |
| Dulce de leche fácil .....                             | 367 |
| Empanadillas de atún de lata.....                      | 368 |
| Empanadillas de jamón y queso.....                     | 275 |
| Ensalada a la griega.....                              | 240 |
| Ensalada de pimientos y anchoas .....                  | 156 |
| Ensalada de sardinas en aceite.....                    | 290 |
| Filetes de pavo rellenos.....                          | 369 |
| Fresones con merengue.....                             | 318 |
| Gazpacho.....  | 340 |



|   |     |
|---|-----|
| Guiso de calamares .....  | 370 |
| Huevos a la flamenca .....                                      | 371 |
| Mango caramelizado con azúcar moreno y helado de vainilla ..... | 319 |
| Melocotones con pistachos .....                                 | 218 |
| Naranjas con su piel en juliana.....                            | 219 |
| Natillas borrachas con Thermomix®.....                          | 328 |
| Pastel de calabacines.....                                      | 160 |
| Pescadilla rápida .....   | 191 |
| Pizza de espinacas, tomate y beicon con Thermomix®.....         | 329 |
| Postre de castañas .....  | 221 |
| Pudin 7 minutos con Thermomix®.....                             | 324 |
| Salsa mayonesa al curry para verdura .....                      | 166 |
| Salsa vinagreta con mostaza y orégano para ensalada .....       | 167 |
| Sorbete Clarita.....  | 325 |
| Sorbete de melocotón en almíbar .....                           | 373 |
| Tarta de galletas y limón con Thermomix®.....                   | 331 |

### ***Dificultad media***

|   |     |
|---|-----|
| Acelgas al vinagre.....   | 285 |
| Aflanado de frutas .....  | 204 |
| Aguacates rellenos .....  | 255 |
| Albóndigas de pescado.....  | 256 |
| Albóndigas.....   | 335 |
| Alcachofas rellenas de jamón serrano.....                                   | 297 |
| Arroz blanco con salsa de curry .....                                       | 312 |
| Arroz blanco frío con mayonesa y atún .....                                 | 148 |
| Arroz con acelgas.....  | 286 |
| Arroz con jamón y chorizo.....  | 233 |
| Arroz con leche y almendras .....   | 205 |
| Arroz en salsa verde Thermomix®.....  | 234 |
| Asado de cerdo con almendras, ajos, perejil, zumo de limón<br>y coñac ..... | 175 |
| Bacaladitos con cerveza.....  | 298 |
| Bavaroise de peras.....   | 206 |
| Berenjenas, calabacines y tomates al horno .....                            | 66  |
| Besugo con tomates y jerez .....  | 336 |
| Bizcocho de yogur.....  | 67  |
| Bollos con fresones .....   | 131 |
| Bonito en salsa de vino tinto .....   | 337 |
| Brioques rellenos de fuguagrás .....  | 132 |
| Brochetas de cerdo a la naranja.....  | 68  |
| Brochetas de cerdo con piña.....  | 258 |
| Brochetas de fruta con salsa de chocolate.....                              | 259 |

|   |     |
|---|-----|
| Brochetas de gambas y mango .....                                 | 314 |
| Calabacines en escabeche .....                                    | 299 |
| Calamares a la romana con ensalada .....                          | 338 |
| Canelones de pescado .....  | 354 |
| Canutillos de jamón de york, ensalada rusa y gelatina .....       | 150 |
| Carne picada con puré de patatas .....                            | 176 |
| Cerdo agri dulce en wok .....                                     | 177 |
| Champiñones rellenos .....  | 273 |
| Chuletas de cerdo con salsa de cebollas y mostaza .....           | 178 |
| Chuletitas de cordero con mantequilla al pimiento rojo .....      | 179 |
| Cintas con salsa de albahaca y ajo .....                          | 353 |
| Cintas con trufas y pechuga de pollo .....                        | 356 |
| Cítricos con vodka .....  | 274 |
| Codornices a la naranja .....                                     | 180 |
| Compota de ciruelas y orejones .....                              | 236 |
| Compota merengada .....   | 209 |
| Conejo a la mostaza .....   | 181 |
| Consomé con crepes .....  | 316 |
| Cordero lacado .....  | 182 |
| Crema de calabacín con beicon .....                               | 152 |
| Crema de champiñones .....  | 237 |
| Crema de coliflor rápida .....                                    | 153 |
| Crema de espinacas .....  | 300 |
| Crema de melocotón .....  | 238 |
| Crema de naranja helada .....                                     | 210 |
| Crema de pistacho con sorbete de frambuesa .....                  | 212 |
| Crema quemada .....   | 340 |
| Crepes de manzana .....   | 239 |
| Crepes .....  | 134 |
| Crujientes de frutas de verano .....                              | 357 |
| Curry de cerdo con coco .....                                     | 72  |
| Dónuts .....  | 136 |
| Empanada de verduras .....  | 358 |
| Ensalada César con pollo .....                                    | 73  |
| Ensalada con atún y patatas .....                                 | 241 |
| Ensalada con queso caliente .....                                 | 260 |
| Ensalada de cintas y salmón .....                                 | 242 |
| Ensalada de frutas .....  | 243 |
| Ensalada de manzanas y judías verdes .....                        | 155 |
| Ensalada templada de judías verdes con champiñones y gambas ..... | 276 |
| Escalopes de pollo rellenos .....                                 | 183 |
| Escalopes rellenos .....  | 244 |
| Espuma de naranja .....   | 211 |
| Fideos de arroz salteados a la tailandesa .....                   | 360 |

|  |     |
|--|-----|
| Flan de caramelo hecho en la olla.....                   | 317 |
| Flan de piña .....                                       | 214 |
| Fondue de queso y tomate.....                            | 277 |
| Frutas en salsa.....                                     | 246 |
| Hamburguesas en papillote .....                          | 291 |
| Helado de chocolate .....                                | 217 |
| Huevos al jerez.....                                     | 184 |
| Huevos duros al salmón .....                             | 185 |
| Huevos duros con salsa roquefort .....                   | 157 |
| Huevos en panecillos .....                               | 186 |
| Huevos estrellados en copa .....                         | 74  |
| Judías verdes rebozadas .....                            | 372 |
| La flaó de Ibiza.....                                    | 215 |
| Langostinos fritos.....                                  | 75  |
| Lentejas con setas .....                                 | 158 |
| Lomo de salmón con miel, aceite y eneldo .....           | 187 |
| Lubina a la sal .....                                    | 188 |
| Manzanas al caramelo .....                               | 292 |
| Manzanas asadas con miel.....                            | 247 |
| Mejillones con tomate y albahaca.....                    | 301 |
| Melón con salsa de fresón y merengue .....               | 302 |
| Milhojas de aguacate y gambas.....                       | 359 |
| Mousse de chocolate .....                                | 262 |
| Mousse de espárragos fría .....                          | 159 |
| Mousse dietética de jamón .....                          | 248 |
| Pan de molde con carne picada .....                      | 189 |
| Pastel de chocolate .....                                | 137 |
| Pastel de queso.....                                     | 133 |
| Patatas al queso.....                                    | 161 |
| Patatas con leche y huevos .....                         | 162 |
| Paté de jamón de york y queso de burgos .....            | 249 |
| Pechugas con caldo de pollo y mermelada de naranja ..... | 303 |
| Pechugas con salsa de nata y mostaza.....                | 190 |
| Pimientos rellenos con nueces y queso .....              | 280 |
| Pimientos verdes con huevos y jamón.....                 | 293 |
| Pollo con aceitunas y limón .....                        | 294 |
| Pollo con Coca-Cola .....                                | 281 |
| Pollo empanado.....                                      | 192 |
| Pudin de restos de pan .....                             | 224 |
| Pudin frío de repollo .....                              | 289 |
| Pulpo a feira .....                                      | 344 |
| Puré de lentejas .....                                   | 163 |
| Queso fresco con frutos rojos .....                      | 138 |
| Risotto de champiñones.....                              | 164 |

|  |     |
|--|-----|
| Rollitos de marisco .....                                      | 193 |
| Salmón al caviar con Thermomix® .....                          | 330 |
| Salmón con beicon y tomates fritos .....                       | 263 |
| Salsa de mostaza para pasta.....                               | 165 |
| Salteado de verduras al wok.....                               | 304 |
| Sándwich de pollo con nueces .....                             | 139 |
| Sándwich de queso y salchichas.....                            | 140 |
| Secreto de cerdo ibérico con salsa de frambuesa .....          | 196 |
| Solomillo de cerdo al té con chips .....                       | 264 |
| Sopa de cebolla gratinada.....                                 | 320 |
| Sopa de fresas .....   | 305 |
| Sorbete de limón y licor de frambuesa .....                    | 225 |
| Suflé de limón .....   | 226 |
| Tartaletas de bechamel con queso y naranja con Thermomix®..... | 332 |
| Tartaletas de huevos revueltos con morcilla .....              | 282 |
| Tartaletas de tartar de salmón .....                           | 198 |
| Tartiflette .....  | 265 |
| Tomates rellenos de tapenade.....                              | 168 |
| Tortilla de patatas .....                                      | 345 |
| Tortilla de tomates, pimiento y anchoas.....                   | 252 |
| Vasos con espuma de limón y crumble de galletas .....          | 227 |
| Vichyssoise con salmón y albahaca .....                        | 169 |
| Vichyssoise de calabacín .....                                 | 306 |

## ***Dificultad alta***

|  |     |
|--|-----|
| Caldo gallego.....   | 339 |
| Carlota de fresón .....  | 207 |
| Fiambre de ternera.....  | 245 |
| Filetes de solomillo con salsa de vino y uvas con risotto de trufas..... | 278 |
| Fresas con sabayón.....  | 216 |
| Jamón con salsa de estragón .....  | 261 |
| Naranjas suflés.....   | 220 |
| Paella sencilla .....  | 342 |
| Pechugas a la villaroi .....   | 250 |
| Piña asada con helado de vainilla y jengibre.....                        | 222 |
| Rodaballo frío al vermut.....  | 251 |
| Salmón en hojaldre con verduras .....                                    | 194 |
| Vieiras con galletas de parmesano .....                                  | 199 |

# Sumario

## ***Introducción*..... 1**

|  |   |
|--|---|
| Cómo está organizado este libro.....   | 2 |
| Parte I. Cómo ser chef y pinche.....   | 3 |
| Parte II. Nutrirse, comer, zampar..... | 3 |
| Parte III. Para todos los gustos.....  | 3 |
| Parte IV. Ocasiones especiales.....    | 4 |
| Parte V. Los decálogos.....            | 4 |
| Símbolos utilizados en este libro..... | 4 |

## ***Parte I: Cómo ser chef y pinche* ..... 7**

### **Capítulo 1: El terreno de juego..... 9**

|  |    |
|--|----|
| Lo que hay que tener.....                | 9  |
| Afilados amigos.....                     | 10 |
| Cuidados del cuchillo.....               | 12 |
| Afina tu batería.....                    | 13 |
| Qué mirar en las baterías de acero:..... | 13 |
| Otros aliados.....                       | 14 |
| En qué ahorrarse unas perrillas... ..    | 16 |
| En qué dejarse la pasta.....             | 17 |
| Los electrocachivaches.....              | 18 |
| El pinche robótico.....                  | 18 |
| Aparatos de cocción.....                 | 18 |
| Las nuevas batidoras.....                | 19 |
| El cocinero en casa.....                 | 20 |
| Falsos imprescindibles.....              | 21 |

### **Capítulo 2: Qué, cómo y dónde comprar..... 23**

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Saber comprar.....                | 23 |
| La compra en el supermercado..... | 25 |
| Ahorra en el supermercado.....    | 25 |
| La compra en el mercado.....      | 27 |
| Comprar en temporada.....         | 28 |

### **Capítulo 3: Un ninja en los fogones..... 47**

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Cortar con elegancia..... | 47 |
|---------------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| No te cortes .....  | 49 |
| Tablas de corte.....  | 49 |
| ¡Afiladooooor!.....   | 50 |
| Los cortes más utilizados .....   | 52 |
| Ante todo, seguridad .....  | 53 |
| Botiquín de primeros auxilios .....                                     | 54 |
| Técnicas de cocción .....   | 56 |
| Me tienes frito .....   | 56 |
| Cuando falta un hervor .....  | 58 |
| A la parrilla y a la plancha .....                                      | 58 |
| La máquina de vapor.....  | 59 |
| El horno está para bollos.....  | 59 |
| Al baño María .....   | 60 |
| Mejor cuanto más limpio.....  | 60 |
| Trastos fuera .....   | 60 |
| Fogones a examen .....  | 61 |
| El fregadero fregado .....  | 61 |
| El maldito horno .....  | 62 |
| Extraer del extractor .....   | 62 |
| Encimeras sin nada encima.....  | 64 |
| La hora de la verdad: algunas recetas para principiantes absolutos .... | 64 |

## ***Parte II: Nutrirse, comer, zampar .....*** 77

### **Capítulo 4: Comer para vivir .....** 79

|   |    |
|---|----|
| La dichosa pirámide de los alimentos .....  | 79 |
| Las proteínas .....                         | 80 |
| Los glúcidos.....                           | 81 |
| Los lípidos .....                           | 81 |
| Estar delgado sin hacer dieta .....         | 84 |
| Comer fuera de casa.....                    | 86 |
| Comida para llevar .....                    | 86 |
| Comer bien en el restaurante .....          | 88 |
| Las ventajas .....                          | 89 |
| ¿Cómo elegir bien lo que voy a comer? ..... | 90 |
| Comer bien si no tienes tiempo .....        | 95 |

### **Capítulo 5: Disfrutar de la comida.....** 97

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Disfruta del proceso.....     | 97  |
| Los condimentos mágicos.....  | 102 |
| La sal de la vida.....        | 103 |
| La ruta de las especias ..... | 107 |

**Capítulo 6: Soltero pero glamuroso..... 111**

|  |     |
|--|-----|
| La hora de la verdad: llegan los invitados ..... | 111 |
| Las decisiones que deberás tomar .....           | 112 |
| El buen uso de los cubiertos .....               | 115 |
| Los vinos .....                                  | 118 |

***Parte III: Para todos los gustos ..... 123***
**Capítulo 7: Almuerzos y merendolas..... 125**

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| La primera comida .....     | 125 |
| El desayuno saludable ..... | 126 |
| Merienda para adultos.....  | 126 |
| Pan con todo .....          | 127 |
| Bocadillos “de luxe” .....  | 128 |
| Dulces tentaciones .....    | 128 |

**Capítulo 8: Entrantes ..... 141**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Ensaladas.....                        | 141 |
| La ensalada saludable .....           | 142 |
| A la sopa boba .....                  | 142 |
| Cremas y cremitas .....               | 143 |
| Legumbres .....                       | 144 |
| Pasta .....                           | 144 |
| El universo en un grano de arroz..... | 146 |
| Verde y sabroso.....                  | 147 |

**Capítulo 9: Segundos ..... 171**

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Carne.....                | 171 |
| El cordero a trozos ..... | 172 |
| La ternera a trozos ..... | 172 |
| El cerdo a trozos .....   | 173 |
| Pescado .....             | 173 |
| Ni carne ni pescado.....  | 174 |

**Capítulo 10: Postres y pequeños vicios.....201**

|   |     |
|---|-----|
| La fruta, ¿y si cambiamos el orden? .....   | 201 |
| Cómo darse un capricho sin ganar peso ..... | 202 |
| Picar entre horas .....                     | 202 |

***Parte IV: Preparados para todo ..... 229***

**Capítulo 11: El blues del *tupper* ..... 231**

**Capítulo 12: ¡He ligado! ..... 253**

¿Existen los afrodisíacos?..... 253

**Capítulo 13: Organizar una cena ..... 267**

¿Cuántos vendrán a cenar? ..... 267

Noche de fiesta ..... 268

¡Chinchín! ..... 269

**Capítulo 14: No malgastar en comida..... 283**

**Capítulo 15: El temido flotador ..... 295**

La verdad sobre los productos *light* ..... 295

Es importante que te fijas en la etiqueta ..... 296

***Parte V: Los decálogos ..... 307***

**Capítulo 16: Diez platos que se preparan en menos  
de media hora..... 309**

**Capítulo 17: Casi diez platos para practicar con  
el Thermomix® ..... 321**

¿Qué es el Thermomix®? ..... 321

¿Qué ventajas tiene este robot? ..... 322

¿Cómo usarlo y limpiarlo? ..... 322

¿Cómo mantenerlo en buenas condiciones?..... 322

**Capítulo 18: Diez clásicos españoles ..... 333**

**Capítulo 19: Diez cosas que hacer con un paquete  
de pasta ..... 347**

Trucos para que la pasta te salga de película ..... 348

El hojaldre congelado (y otras masas similares)..... 348

**Capítulo 20: Diez recetas que dan el pego..... 363**

**Capítulo 21: Diez alimentos económicos ..... 375**

1. Patatas ..... 375



¿Cómo elegirlas? ..... 375

¿Cómo prepararlas?..... 376

Patatas cocidas en agua..... 376

Patatas al vapor ..... 377

Patatas fritas..... 377

2. Arroz ..... 377

3. Pasta..... 378

4. Legumbres ..... 379

5. Manzanas..... 380

6. Atún en lata ..... 380

7. Huevos ..... 381

8. Quesos ..... 382

9. Carne de cerdo ..... 383

10. Carne de conejo..... 383

**Capítulo 22: Diez consejos para servir los vinos..... 385**

***Índice ..... 387***

# Capítulo 1

## El terreno de juego

### *En este capítulo*

- Los utensilios que necesitas
- Algunas herramientas que son de gran ayuda
- En qué vale la pena gastar y qué te puedes ahorrar

**A**ntes que nada, vamos a revisar tus herramientas para convertirte en un buen cocinero. Probablemente ya cuentes con alguna de ellas. Te recomiendo que a la hora de comprar no escatimes en calidad. Como verás, no es necesario que dispongas de todos los útiles, pero debes apostar por que los que tengas sean buenos. No hay nada más molesto (e inútil) que un cuchillo que no corta o un abrelatas que se despega del mango. Soy consciente de que cada cocinero es distinto y que con el tiempo va descubriendo qué es lo que más emplea, pero, para empezar, te voy a ofrecer unos consejos genéricos que te sirvan para estar bien equipado.

### *Lo que hay que tener*

Uno de los principales problemas de la cocina de los solteros, y de todo el mundo, es el espacio. En general, cuando uno vive solo tiene un piso más pequeño y, por lo tanto, una cocina práctica pero no muy espaciosa. Por ello, conviene ir con ojo a la hora de escoger los utensilios.

El secreto de la buena cocina no está en la cantidad de cachivaches que la pueblan, sino en la habilidad para elegir los necesarios y emplearlos adecuadamente para elaborar succulentos platos. Por ello, en este capítulo aprenderás lo que no debería faltar en ninguna cocina.

Otra de las dudas habituales de los que no comparten gastos es la necesidad de invertir cierta cantidad de dinero en algunos utensilios. Es cierto

que muchas veces pagamos un precio elevado por cosas que podemos conseguir más baratas. Pero también es verdad que en ocasiones vale la pena rascarse el bolsillo para tener un producto que sea realmente el adecuado y más duradero. Así que te ayudaré a separar el grano de la paja y a escoger en qué debes hacer una inversión y qué otras cosas puedes ahorrarte.

Tampoco te agobies si ya has comprado algunos productos que no se adecuan a las recomendaciones que te hago. No es necesario tener la cocina perfecta para poder preparar buenos platos. Poco a poco, podrás ir renovando el material y aprovechar ofertas o rebajas para jubilar lo que esté más anticuado.

### *Afilados amigos*

Éstos son los cuchillos que deberías tener en tu cocina:

1. Uno de *hoja ancha* y mango sólido para cortar la carne, las aves y los pescados grandes.
2. Uno de *hoja larga y puntiaguda* para hacer lonchas, filetes, etc.
3. Un cuchillo *con hoja dentada* para cortar el pan.
4. Uno de *hoja rígida, ancha y puntiaguda* para picar.
5. Uno de *hoja corta y puntiaguda*, muy útil para deshuesar.
6. Uno pequeño de *hoja dentada* para pelar y cortar alimentos pequeños.
7. Uno especial *para pelar verduras o patatas*.
8. Un *afilador* de cuchillos.

Una de las preguntas que se hace un cocinero a la hora de escoger un cuchillo es: ¿de qué material debería estar hecho? Para responder, debes tener claro qué quieres obtener de tu cuchillo. A continuación te damos unas cuantas pistas para facilitarte la elección.

#### *El de acero inoxidable*

Tendrás un cuchillo para toda la vida, pues dura mucho y resiste bien la oxidación. Sin embargo, es difícil mantenerlo afilado. La mayoría de los que cocinan emplean este tipo de cuchillos, así que bastará con que te acuerdes de afilarlo de vez en cuando.

### ***El de acero al carbono***

Es muy fácil de afilar, pero hay que ir con cuidado con la humedad porque se oxida con facilidad. Si te decantas por él, deberás ser muy escrupuloso con la limpieza y no dejarlo en remojo jamás.

### ***El de acero inoxidable al carbono***

Soporta cualquier temperatura y es más fácil de afilar que el de acero inoxidable. Deberás perder cierto tiempo limpiándolo adecuadamente. Su mayor inconveniente lo constituye el precio, que es elevado.

### ***El de superacero inoxidable con aleación de acero***

Se trata de un material que es muy bonito, y los cuchillos fabricados con él son muy estéticos. Su dureza hace que sea muy difícil afilarlos. Quedan muy decorativos en pisos de solteros que tienen una cocina *office*, es decir, abierta al comedor.

### ***El de cerámica***

Tendrás un bonito cuchillo, siempre afilado, que no se oxidará y será fácil de limpiar. Como contrapartida, deberás hacer un buen desembolso y correrás el riesgo de que se rompa. Si necesitaras afilarlo, deberías llevarlo a un profesional.

## **La escala de Rockwell**

Los entendidos en cuchillos mencionan números de esta escala para determinar la dureza de los productos. ¿Pero en qué consiste? Básicamente, sirve para indicar la dureza de los materiales: cuanto más alto sea el número en la escala, más duro será. En general, los cuchillos de los cocineros se encuentran entre los niveles 54 y 57. Los afiladores de cuchillos (*steel* o

chaira) pueden situarse entre los niveles 64 y 67. A la hora de comprar el cuchillo, se ha de tener en cuenta esta escala, pero tampoco es necesario buscar el nivel más alto: difícilmente deberás cortar nada tan duro como para que pueda acabar con tu cuchillo. En cambio, a la hora de escoger el afilador sí conviene que te fijas en que tenga el nivel de dureza adecuado.

## *Cuidados del cuchillo*

Para garantizar el buen estado de tu cuchillo, deberás procurarle algunos cuidados. Nada de lo que te propongo es excesivamente complicado ni laborioso. Son pequeñas rutinas que puedes incorporar a tu día a día en la cocina para tener a tus afilados amigos siempre listos.

Los cuchillos están hechos para cortar o trocear, así que no intentes asignarles otras misiones. Si pretendes que el cuchillo se convierta en un sustituto del abrelatas o en unas pinzas, puedes estropearlo. Y, además, como tampoco está hecho para esa función, te resultará incómodo.

Deberás lavarlos justo después de su uso. Esto es importante por razones higiénicas y también para alargar su vida, evitar la oxidación y otros problemas. Si te acostumbras a hacerlo, te darás cuenta, además, de que no es tan difícil ordenar la cocina después de utilizarla.

A la hora de limpiar un cuchillo, no todo vale. Emplea un jabón antigrasa y agua templada. Sécalo, después, con un paño limpio de algodón. De este modo, aparte de limpiarlo, conseguirás que no se oxide y que no se mezclen los sabores.



Nunca pongas los cuchillos de cocina en el lavaplatos, pues el roce deteriorará la hoja y el mango.

No hay nada menos práctico que un cuchillo que no está afilado: por una parte, te obliga a efectuar un sobreesfuerzo y, por otra, es peligroso, pues no puedes calcular correctamente el movimiento y la intensidad. Para afilarlo deberás utilizar una chaira o un afilador eléctrico, para los de acero inoxidable. De todas formas, antes de usarlos toma la precaución de consultar las recomendaciones del fabricante del cuchillo.

Para guardarlos, lo mejor es que los pongas en un portacuchillos. También puedes guardarlos en estuches de cubertería. Lo importante es que las hojas no se toquen y los filos no estén al alcance de tus dedos.

## Afina tu batería

La batería de cocina, con todas sus cacerolas y sartenes, es la “sala de calderas” de tus platos. Por ello, deberás escoger bien tu equipo. Lo primero será saber qué tipo de cocina tienes. Casi todas las baterías están preparadas para gas, electricidad y vitrocerámica. Si dispones de una cocina de inducción, has de tenerlo muy en cuenta a la hora de elegir tu batería.



Antes de comprar una batería, consulta las indicaciones del fabricante para saber si son aptas para tu tipo de cocina.

Muchas veces, cuando compramos una batería nos fijamos en detalles como los colores o los estampados. Ahora casi todos los fabricantes te ofrecen una gama muy amplia. De la decoración dejaré que te encargues tú, y yo me fijaré en los detalles técnicos que debes tener en cuenta.

Un juego de **cacerolas** es el instrumento fundamental de una cocina. Es imprescindible que sean de buena calidad, es decir, inoxidable, de fondo grueso y, quizá, con un mango desmontable o si no metálico, por si quisieras meterlas en el horno.



Para un soltero, lo mejor es escoger una batería de acero. Oirás cantos de sirenas sobre materiales como el cobre y el hierro, que son los que emplean los grandes chefs. Es cierto que este tipo de baterías son muy buenas, pero también son muy caras y requieren muchos cuidados. En tu caso, te recomiendo la de acero.

### *Qué mirar en las baterías de acero:*

En función de las materias primas con las que estén fabricadas, hay dos tipos de baterías de acero:

- ✓ De acero inoxidable 18/10 (18% de cromo y 10% de níquel). Son robustas, sólidas y de mantenimiento muy fácil.
- ✓ De acero vitrificado. Tienen un acabado que permite añadir colores y elementos decorativos. Son muy duraderas y ofrecen buena conductibilidad térmica.

Fíjate en que el interior tenga revestimiento antiadherente; así los alimentos no se pegarán a las paredes y la cocción será más rápida.

Escoge una con fondo termodifusor, que reparte el calor de forma uniforme; eso ahorra energía y tiempo, dos parámetros básicos en la vida de un soltero. Además, son muy fáciles de limpiar.



En cuanto a las sartenes, te recomiendo que compres dos juegos con varios tamaños, de pequeñas a grandes, uno de revestimiento antiadherente y otro de hierro.

## Otros aliados

Aparte de lo mencionado hasta aquí, en tu cocina también debería haber lo siguiente:

- ✓ Un par de **tijeras de cocina**.
- ✓ Una **espátula**. Escógela de silicona, porque las de madera conservan los olores.
- ✓ Una **espátula metálica**, que te ayudará a despegar piezas sin romperlas o a levantar una masa sin agujerearla.
- ✓ Una **espumadera redonda** y otra **rectangular** con los extremos redondeados para los alimentos más largos y frágiles.
- ✓ Dos **cucharas de madera**.
- ✓ Dos **tenedores de madera de mango largo**, uno de ellos de dientes ligeramente curvos, que serán muy útiles a la hora de dar la vuelta a un ave o a una carne mientras se hacen.
- ✓ Una **pinza** para voltear los filetes sin desangrarlos.
- ✓ Dos **cucharones**, uno más hondo y otro más tipo cuchara grande, que será muy útil para quitar la grasa de un caldo, espumar mermeladas, etc.
- ✓ Unas **varillas**. Si las eliges eléctricas, cómpralas de al menos dos velocidades, ya que si, por ejemplo, quieres montar nata y no giran lo suficientemente deprisa pueden convertir la nata montada en mantequilla.
- ✓ Una **aguja** para coser aves.
- ✓ Un juego de **brochetas** o **pinchos largos**.



- ✓ Un **rallador**.
- ✓ Un **cuchillo** para vaciar manzanas.
- ✓ Una **cucharita redonda** para vaciar melones u otras frutas o formar bolitas de patata.
- ✓ Un **chino**, que es una especie de colador de agujeros grandes, cónico y sólido que se emplea sobre todo para extraer líquidos de una preparación apretando fuertemente sobre ella. Cómpralo metálico e inoxidable.



- ✓ Un **escurrepasta** o escurridor metálico con pies.
- ✓ Un **colador normal** o **tamiz**, mejor de los inoxidables, con un mango metálico o de plástico.
- ✓ Una **tabla de cortar**; te servirá para cortar, pelar y picar. Elígela de un tamaño grande (30 x 40 cm más o menos) y de plástico alimentario especial, ya que las tablas de madera aunque mucho más cálidas a la vista son una fuente de microbios.



- ✓ Un **peso de cocina**. Para que resulte realmente útil debe ser electrónico. Los modelos mecánicos son más imprecisos, especialmente si hay que pesar pequeñas cantidades.
- ✓ Un **vaso medidor** de cantidades.
- ✓ Una **ensaladera de cristal** redonda o un **bol de pírex**. Pueden servir para montar claras.
- ✓ Un **pasapurés**.
- ✓ Un **pimentero**.
- ✓ Un **abrebotellas**.
- ✓ Un **abrelatas** de primera calidad (sea eléctrico o manual).
- ✓ Un **rodillo pastelero**.
- ✓ Una **manga pastelera** con sus diferentes bocas.
- ✓ Un rollo de **papel de aluminio**.
- ✓ Un rollo de **papel absorbente**.
- ✓ Un rollo de **film de plástico**.
- ✓ Varias **fuentes de pírex** de diversos tamaños.
- ✓ Unos **moldes para tartas** de diferentes diámetros (para 4-6 comensales ha de tener unos 24 centímetros).



- ✓ Dos **moldes para bizcochos**, uno rectangular y otro redondo de bordes altos y desmontables. Los de silicona resultan muy prácticos, ya que los bizcochos hechos en estos moldes no se pegan nunca; a veces ni siquiera es necesario enharinarlos o untarlos con mantequilla.
- ✓ Dos **cacerolas de hierro esmaltado**, una grande y otra pequeña.
- ✓ Un juego de **boles de plástico**.
- ✓ Un **corta-huevos**.
- ✓ Unos **corta-pastas**. Son círculos uno de cuyos lados es cortante; los hay de plástico o metálicos, de diferentes tamaños, rectos o acanalados. Aconsejo un lote de diferentes tamaños de los que venden en una caja.
- ✓ Un juego de **cajas herméticas** de las que pueden ir del congelador al microondas.
- ✓ Unos **agarradores** para evitar quemarnos al coger las bandejas del horno.
- ✓ Un **delantal de cocina**, ¡por supuesto!
- ✓ **Trapos de cocina** de algodón. Unos para secar los cacharros y otros de rizo para las manos.
- ✓ Un **pincel** para embadurnar una preparación, untar con huevo batido o retirar un exceso de harina o de azúcar. Lo mejor es que compres varios. Uno pequeño y otro más grueso con mango de plástico y cerdas especiales que se pueden lavar en el lavavajillas.



### *En qué ahorrarse unas perrillas...*

Ser un buen cocinero no depende de la cantidad de aparatos que luzcan en la cocina, sino de la habilidad para elegirlos y para emplearlos. En general, las personas que viven solas se enfrentan a muchos gastos que no comparten con nadie. Esa es la razón por la que hay que escoger sólo lo estrictamente necesario.

Puede que tengas un presupuesto holgado. ¡Felicidades! Pero ¿estás seguro de querer muchos trastos en tu piso de soltero? Las cocinas pequeñas demasiado llenas no suelen provocar ganas de ponerse a cocinar.

Te explicaré qué elementos pueden faltar en tu cocina sin que pase nada grave. De todos modos, cada cocinero sabe qué es lo que más emplea, así que deberás ser tú quien decida lo que más te interesa y a qué estás dispuesto a renunciar.

Puedes renunciar a un jamonero. Ocupa mucho espacio y no siempre vas a tener una pata de jamón lista para ser cortada. En esas ocasiones, puedes pedir prestado uno. O llevar la pata de jamón a una charcutería, para que te la corten y envasen al vacío. Igual no es tan bonito, pero resultará más práctico.

No hace falta que adquieras un cascanueces. Si no eres un auténtico fan de este fruto seco, lo emplearás muy de vez en cuando. Para partir nueces puedes arreglártelas con un martillo.

Antes de comprarte una freidora, piensa en el uso que le vas a dar. Muchas de las frituras se pueden hacer en una sartén.

Si no vas a preparar muchos platos en la olla a presión, prescinde de ella. Sus grandes dimensiones y el tiempo de elaboración que requieren esos platos hacen que no sea el mejor aliado para los solteros.

Las sandwicheras son cómodas, pero ocupan espacio y se pueden conseguir los mismos resultados empleando la sartén.

El trinchapollos, las queseras o las *fondues* tampoco deben comprarse hasta que uno esté plenamente seguro de que va a utilizarlos habitualmente.

Por suerte, cada vez hay más fabricantes que piensan en los solteros, así que también puedes beneficiarte de tu condición a la hora de comprar algunos útiles de cocina. Por ejemplo, pueden comprarse baterías de cocina desde 3 piezas hasta 24. Por no hablar de los platos, la cubertería y la vajilla, que en algunos casos puedes comprar incluso sueltos.

### ***En qué dejarse la pasta***

No escatimes dinero en los cuchillos. Ya hemos hablado al principio de su importancia. No hay nada más desalentador y menos práctico que un cuchillo que no acaba de funcionar bien, con el que no podrás trocear o cortar nada. Así que en cuchillos no ahorres.

Gástate un poco más de dinero en la batería de cocina y no la compres con mangos plastificados. Así la podrás usar también para el horno sin ningún problema.

Compra, siempre, parrillas y sartenes antiadherentes. Esta pequeña inversión revierte en grandes beneficios para tu cocina... y paciencia.

Quizá sientas la tentación de borrar de tu lista de la compra la báscula de alimentos. ¡No lo hagas! Si quieres aprender a cocinar bien, tendrás que medir las cantidades y en ese punto es básico que dispongas de una balanza.

## *Los electrocachivaches*

En las últimas décadas la tecnología se ha puesto al servicio de la cocina. Cada vez tenemos productos de cocina con mejores materiales y más altas prestaciones. Por otra parte, también han salido al mercado un sinfín de aparatos que tienen como finalidad facilitarnos las labores de cocina. Muchos solteros han visto en ellos una panacea y los han invitado a habitar en su cocina. Ahora vamos a hacer un repaso de los más importantes, para ver si tú también decides que te hagan compañía.

### *El pinche robótico*

Los conocidos como robots de cocina hacen todo lo que llevaría a cabo un pinche: baten, licuan, exprimen, rallan, pican, cortan, amasan... El único problema es que son demasiado grandes y, al tener diferentes accesorios, su limpieza se complica.

Son ideales si eres un soltero con poco tiempo y con tendencia a organizar muchas cenas multitudinarias en casa. En cambio, si simplemente vas a cocinar para ti, es probable que muchas veces te dé más pereza enchufarlo que picar tú mismo la cebolla.

### *Aparatos de cocción*

Se encargan de cocinar los alimentos en todas las formas posibles: al vapor, al wok, al baño María... Son fáciles de limpiar, pero volumi-

## ¿Compro o no compro?

Cada cocinero tiene sus preferencias. Por ejemplo, algunos pueden que se lancen a la repostería, mientras que otros no necesitarán utensilios para ello. Es importante que sigas unas normas antes de adquirir una nueva herramienta para tu cocina:

- ✓ No tomes la decisión en la tienda. Piénsatelo, no te dejes llevar por el primer impulso. Pregúntate cuántas veces vas a emplear el utensilio y si realmente lo necesitas.
- ✓ Infórmate sobre los precios y las cualidades del producto. No se trata únicamente de tener un utensilio, sino de comprarlo en condiciones para que de verdad te sea útil. A veces merece la pena esperar un poco para poder comprar el idóneo.
- ✓ Pregúntale a otro soltero si es práctico, si ocupa mucho espacio, si lo utiliza habitualmente o si al final se ha quedado acumulando polvo.

nosos. Casi todas las funciones que desempeñan se pueden llevar a cabo con una batería de cocina. Por ello, son ideales para solteros con espacio reducido, que podrán sustituir la tradicional batería de cocina por este aparato. De todas formas, pueden antojarse demasiado grandes y pesados para hacer platos individuales.

## *Las nuevas batidoras*

Una batidora parece un elemento imprescindible en cualquier cocina. Estamos acostumbrados a las típicas batidoras de vaso, que se limpian fácilmente y pueden picar, mezclar y hacer batidos.

En el caso de los solteros, quizá la mejor elección sea una batidora de pie, que con el llamado “tercer brazo” te va a permitir montar nata y trocear cebolla. Son ligeras y baratas, pero se ha de tener en cuenta que no logran mezclas muy compactas cuando, por ejemplo, las verduras son fibrosas. Otro inconveniente es que se han de sujetar mientras se trabaja con ellas y a veces pesan un poco.

## Lo que debes considerar antes de comprar

- ✓ Espacio de tu cocina. Puede ser muy bonito, muy práctico, muy eficaz. Pero ¿te cabe? ¿Vas a usarlo lo suficiente como para justificar el espacio que ocupa?
- ✓ Tiempo. Cuenta realmente el tiempo que ahorrarás con él. Pero no hagas trampas: deberás contar también el que te llevará limpiarlo y conservarlo en buen estado.
- ✓ Utilidad. Antes de adquirirlo, analiza las veces que lo hubieras empleado durante la semana anterior para elaborar tus platos.
- ✓ Precio. Sopesa el gasto que supone y la comodidad que te ofrece.

## *El cocinero en casa*

El futuro en el que imaginábamos robots que nos facilitarían la vida ya está aquí. Pero esos robots no son androides con delantal, sino complicados artilugios de cocina que nos permiten preparar la cena en un periquete. Bien visibles en la cocina, en casa de un soltero o soltera, confieren un punto de sofisticación. Pero si lo que quieres es quedar como un experto cocinero, escóndelos cuando lleguen las visitas para que no descubran tu truco.

Los procesadores de alimentos son lo más parecido a tener un cocinero en casa. Hacen todas las funciones de un robot de cocina (rallar, moler, batir, amasar, picar...) y, además, después te cocinan los elementos como tú quieras (cocción, sofrito, al vapor, baño María...).

El único inconveniente de estos aparatos es que son demasiado grandes y caros, y que algunas de las operaciones son lentas. Son ideales, por ejemplo, para solteros que se llevan la comida al trabajo. Con un poco de habilidad, puedes cocinar para varios días e ir alternando los diferentes platos para no comer siempre lo mismo.

Aunque la máquina lo hace todo, las recetas especializadas y la elección de los platos permite disfrutar del placer de la cocina con la garantía de que saldrá bien. La más famosa de estas máquinas es el Thermomix®. Al final del libro, en el capítulo 15, puedes encontrar un decálogo con más información y recetas sobre esta máquina.

## Una cena fácil y divertida para tus invitados

Los solteros tienen una forma perfecta de invitar a sus amigos a cenar con un esfuerzo mínimo. Las *fondues*, *raclettes* o *crêpiers* son ideales para colocar en el centro de la

mesa y que cada uno de los comensales se prepare su propia comida. Compra alimentos de buena calidad y deja que ellos hagan el resto.

## *Falsos imprescindibles*

Cuando montamos una cocina, muchas veces compramos aparatos eléctricos casi por tradición, porque los hemos visto ahí toda la vida. Sin embargo, la cocina de un soltero de hoy en día es diferente, y tal vez lo que antes creías básico no lo sea tanto.

La tostadora es un elemento típico de una cocina. Pero ¿cuántas veces desayunas en casa y la empleas? ¿Tuestas el pan a menudo? Si en realidad no lo haces, puedes emplear la sartén cuando necesites tostar pan. Además, en la sartén podrás poner el pan de la medida que quieras, mientras que las tostadoras muchas veces te limitan el tamaño de la rebanada.

El exprimidor es una promesa de zumos de naranja por la mañana. La licuadora también nos hace pensar en una dieta más sana. Sin embargo, a la hora de la verdad, muchas veces estas máquinas quedan arrinconadas y la pereza que produce tener que limpiarlas hace que se empleen poco... o nada. Antes de invertir en estos aparatos, plantéate si realmente vas a sacarles partido.

También existen aparatos “refinados”, que se presentan como una exquisitez y que tal vez tampoco sean demasiado prácticos en la cocina de un soltero. El cortafiambrés es un buen ejemplo. La heladera es otra de las máquinas candidatas a quedarse confinada en un cajón.

Otro aparato que ya forma parte de nuestro día a día es la cafetera Nespresso. Realmente, este es el aparato para la cocina que ha experimentado un crecimiento más importante en los últimos años (para que te hagas una idea: las ventas suben un 35% cada año). El

éxito radica es que brinda la posibilidad de conseguir fácilmente un café de calidad. Con colocar una cápsula y apretar un botón, tienes un café exquisito. Además, es ideal para los solteros, pues no tienes que preparar una gran cafetera de la que sólo aprovecharás una parte. El sistema de cápsulas permite disfrutar de muchísimas variedades diferentes. Quizás el único inconveniente sea que solo puedes comprar las cápsulas en puntos de venta Nespresso o por internet. Habría que acabar señalando que ahora han salido otras marcas con una concepción parecida.